

DAFTAR PUSTAKA

1. Anandita FP. Mengenal Senam. Bogor : Quadra.2010
2. Anggriyana, T. and P. Atikah. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010
3. Alycea U. The Pilates Promise. Inggris: Dk Adult. 2004
4. Rodrigo, L.C. 2013. Effect of 20 Session of Pilates Method on Postural Alignment and Fleksibility of Young Women: Pilot Study. "Journal of Original Research, vol. 1-7
5. Dewi, L.T. "Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Punggung dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Wanita Obesitas. Disertai *Dipublikasikan*, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.2015
6. Neil A, et all. The Effects Of Pilates Training On Flexibility and Body Composition. Arch Phy Me Rehabil Vol.85.2004
7. Jane, Coad. and D. Melvyn. Anatomi dan Fisiologi Untuk Bidan. Jakarta: EGC.2007
8. Lidia, W. Anatomi, Fisiologi, dan Siklus Kehidupan Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.2015
9. dr. L.A. Sri Kusuma, at all. Buku Ajar Ginekologi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2011
10. Reeder, S.J, at all. Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga. Edisi 18. Volume 2. Jakarta: EGC. 2011
11. Prof. Ida Bagus. Buku Ajar Penuntun Kuliah Ginekologi. Jakarta: Trans Info Media. 2010
12. Ahmad."Pengabdian".Universitas Negeri Yogyakarta.2014
13. Luci, H. "Pengaruh Pilates Terhadap Intensitas Nyeri Pada Primary Dysmenorrhea". Dipublikasikan. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.2014
14. Lana C.H. Manfaat Latihan Pilates. Yogyakarta: Nuha Medika.2012

15. Cynthia, P.S, at all. "Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Rendah dan Tinggi Terhadap Fleksibilitas Otot dan Sendi Pada Lansia. *Dipublikasikan*, Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.2013
16. Roymon B.P. "Fleksibilitas". Universitas Udayana.2012
17. Attika,A."Hubungan Antara Fleksibilitas Trunk dengan Keseimbangan pada Lanjut Usia". *Dipublikasikan*. Fakultas ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.2015
18. Fink HH, Burgoon LH, Mikesky AE. *Practical, Application in Sport Nutrition on Sudbury*: Jones and Barleft Publisher; 2006:316.
19. Maynard LM, Wisemande W, Roche AF, Chumea WmC, Guo SS, Siervogel RM. *Childhood Body Composition in Relation to Body Mass Index*. Official Journal of The American of Pediatric. 2001
20. Bogduk, N, Twomey LT. *Clinical Anatomy of The Lumbar Spine* 2nd ed. London: Churchiill Civingstone;1991:69-71.
21. Gabriel JF. *Fisika Kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC;1996:18-19.
22. Arif, P.P."Hubungan Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan & Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan Pemain Futsal SMKN 12 Bandung". *Disertai dipublikasikan*. Universitas Pendidikan Indonesia.2014
23. Boraczynski, et all. "Hubungan Antara Fleksibilitas Dengan Komposisi Tubuh Pada Sekelompok Mahasiswa".2009
24. Santosa G. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: RosdaKarya.2012
25. Riski S, Ramadi, Ardiah J. "Hubungan Kelenturan Otot Punggung Dengan Hasil Heading Pada Tim Sepakbola Bunut Fc". *Pendidikan Jasmani Universitas Riau*.2014
26. Muhammad, S.T."Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh & Kecepatan Reaksi dengan Kelincahan pada Cabang Olahraga Futsal". *Dipublikasikan*. Unversitas Pendidikan Indonesia.2014
27. Panteleimon et al."Sit and Reach Test Score".2011

28. Ranu Baskoro,A.“Software Fleksibilitas Atlet Senam” Journal of Physical Education, Healt, and Sport. 2014

Lampiran 1. Informed Consent

JUDUL PENELITIAN :

Perbandingan Nilai Fleksibilitas Tubuh Ibu Post Partum Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Senam Pilates

PELAKSANA :

Nama : DYAH AYU PRABANDANI

Instansi : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

INFORMED CONSENT

(Persetujuan Setelah Penjelasan)

PENGANTAR

Yth.

Ibu

Nama saya Dyah Ayu Prabandani, mahasiswi dari Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Nilai Fleksibilitas Tubuh Ibu Post Partum Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Senam Pilates”. Oleh sebab itu, saya bermaksud untuk meminta kesedian Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap nilai fleksibilitas tubuh pada ibu post partum

Prosedur penelitian berupa pengisian kuesioner untuk menentukan responden sesuai kriteria inklusi dan kriteria eksklusi kemudian responden di ukur nilai

fleksibilitas tubuhnya menggunakan sit and reach box. Hasil yang telah didapatkan akan dianalisis oleh peneliti. Saya memohon Ibu yang bersedia menjadi responden untuk mengikuti penelitian ini dengan kooperatif karena keberhasilan penelitian ini bergantung pada kerja sama Ibu.

Partisipasi penelitian ini bersifat sukarela. Ibu berhak menolak untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa konsekuensi apa pun. Selain itu, identitas responden juga tidak akan ditampilkan dalam hasil penelitian. Semua informasi yang diperoleh dan hasil penelitian hanya akan diterbitkan untuk kepentingan ilmiah.

Ibu diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu terjadi efek samping atau membutuhkan penjelasan lebih lanjut, Ibu dapat menghubungi Dyah Ayu Prabandani pada nomor 082225004935 dan dr. Budi Laksono di Bagian Ilmu Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Persetujuan

Setelah memahami penjelasan penelitian, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

.....

Setuju / Tidak Setuju *)

Untuk ikutserta menjadi responden penelitian

.....,2016

(.....)

*) Coret yang tidak perlu

<p>Dyah Ayu Prabandani HP. 082225004935</p>
--

Lampiran 2. Identitas Subyek Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Judul Penelitian :

PERBANDINGAN NILAI FLEKSIBILITAS TUBUH IBU POST PARTUM
YANG MELAKUKAN DAN TIDAK MELAKUKAN SENAM PILATES

No. :

Tanggal pengisian :

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

No Telepon :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

B. ANAMNESIS

1. Apakah Saudara memiliki riwayat persalinan normal?

- a. Ya
- b. Tidak

2. Apakah Saudara memiliki riwayat 1 kali persalinan?




- a. Ya
- b. Tidak

3. Apakah Saudara sudah mengikuti latihan senam *pilates* selama 2 bulan?

- a. Ya

- b. Tidak
4. Berapa frekuensi latihan Saudara selama ini (dalam satu minggu)?
 - a. <2 kali
 - b. >2 kali
 5. Apakah saudara sudah melewati masa nifas (40 hari setelah melahirkan)?
 - a. Sudah
 - b. Belum
 6. Apakah Saudara mengikuti senam lainnya?
 - a. Ya, sebutkan.....
 - b. Tidak
 7. Apakah Saudara memiliki riwayat penyakit muskuloskeletal?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 8. Apakah Saudara memiliki riwayat kelainan kongenital yang mengganggu fungsi sendi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 9. Apakah Saudara bersedia menjadi subjek penelitian?
 - a. Ya
 - b. Tidak
 10. Apakah Saudara memiliki riwayat persalinan *caesar*?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 3. Ethical Clearance

	<p>KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO DAN RSUP dr KARIADI SEMARANG Sekretariat : Kantor Dekanat FK Undip Lt.3 Jl. Dr. Soetomo 18. Semarang Telp/Fax. 024-8318350</p>	
<p>ETHICAL CLEARANCE No. 152/EC/FK-RSDK/2016</p>		
<p>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro-RSUP. Dr. Kariadi Semarang, setelah membaca dan menelaah Usulan Penelitian dengan judul :</p> <p style="text-align: center;">PERBANDINGAN NILAI FLEKSIBILITAS TUBUH IBU POST PARTUM YANG MELAKUKAN DAN TIDAK MELAKUKAN SENAM PILATES</p> <p>Peneliti Utama : Dyah Ayu Prabandari</p> <p>Pembimbing : dr. Budi Laksono</p> <p>Penelitian : Dilaksanakan di Kota Semarang</p> <p>Setuju untuk dilaksanakan, dengan memperhatikan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki 1975, yang diamended di Seoul 2008 dan Pedoman Nasional Etik Penelitian Kesehatan (PNEPK) Departemen Kesehatan RI 2011</p> <p>Peneliti harus melampirkan 2 kopi lembar Informed Consent yang telah disetujui dan ditandatangani oleh peserta penelitian pada laporan penelitian.</p> <p>Peneliti diwajibkan menyerahkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laporan kemajuan penelitian (<i>clinical trial</i>) - Laporan kejadian efek samping jika ada ✓ Laporan ke KEPK jika penelitian sudah selesai & dilampiri Abstrak Penelitian <p style="text-align: right;">Semarang, 03 MAR 2016</p> <div style="text-align: center;">  <p>Ketua Prof. Dr. dr. Suprihati, M.Sc, Sp.THT-KL(K) NIP. 19500621 197703 2 001</p> </div>		

Lampiran 4. Hasil Penelitian

Explore Kelompok

Case Summaries

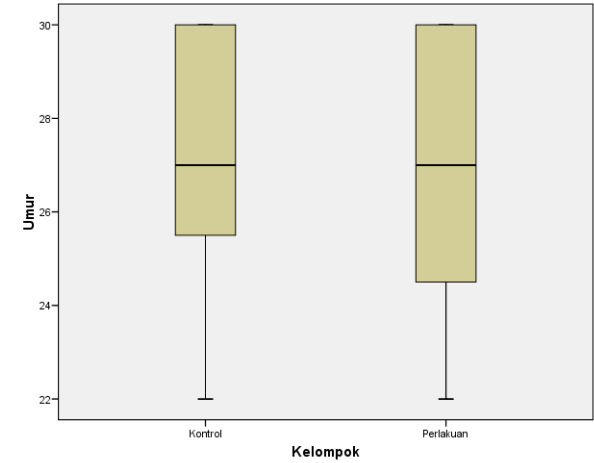
Kelompok		Umur	TB	BB	BMI
Kontrol	N	15	15	15	15
	Mean	27.13	156.80	51.33	20.8813
	Std. Deviation	2.748	5.797	6.020	2.23489
	Median	27.00	157.00	50.00	20.0300
	Minimum	22	150	43	18.52
	Maximum	30	172	60	24.78
Perlakuan	N	15	15	15	15
	Mean	26.87	156.93	52.80	21.4653
	Std. Deviation	2.949	4.682	4.212	1.83471
	Median	27.00	157.00	52.00	21.4800
	Minimum	22	150	46	18.66
	Maximum	30	165	60	24.34
Total	N	30	30	30	30
	Mean	27.00	156.87	52.07	21.1733
	Std. Deviation	2.804	5.178	5.159	2.03089
	Median	27.00	157.00	51.00	20.5450
	Minimum	22	150	43	18.52
	Maximum	30	172	60	24.78

Tests of Normality

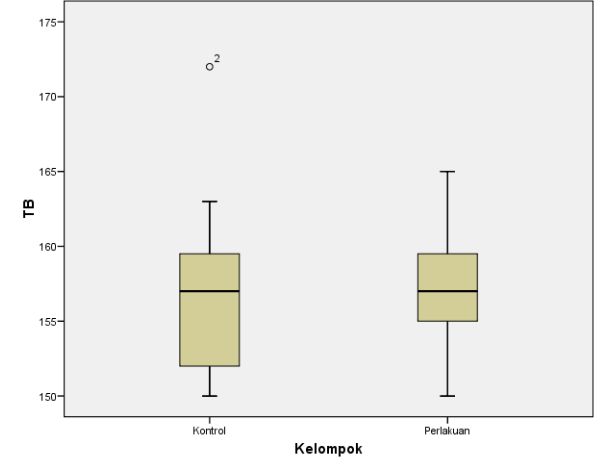
Kelompok		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Umur	Kontrol	.876	15	.042
	Perlakuan	.858	15	.022
TB	Kontrol	.895	15	.080
	Perlakuan	.923	15	.217
BB	Kontrol	.892	15	.071
	Perlakuan	.958	15	.653
BMI	Kontrol	.868	15	.032
	Perlakuan	.931	15	.287

a. Lilliefors Significance Correction

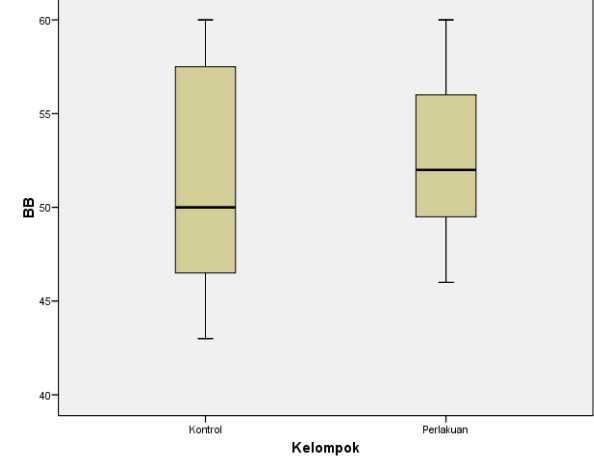
Umur



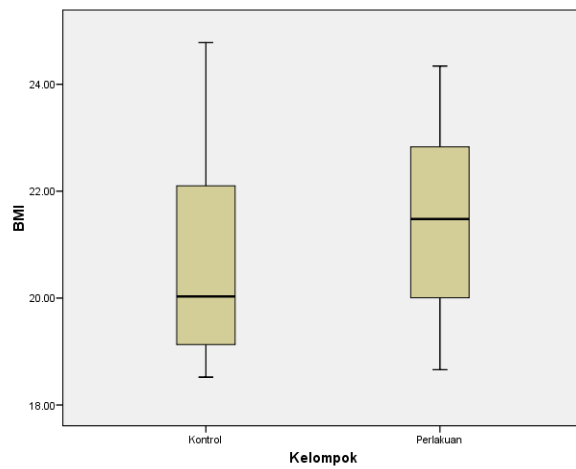
TB



BB



BMI



NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Umur	Kontrol	15	15.97	239.50
	Perlakuan	15	15.03	225.50
	Total	30		

Test Statistics^b

	Umur
Mann-Whitney U	105.500
Wilcoxon W	225.500
Z	-.299
Asymp. Sig. (2-tailed)	.765
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.775 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TB	Kontrol	15	156.80	5.797	1.497
	Perlakuan	15	156.93	4.682	1.209

Independent Samples Test

		TB	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	.573	
	Sig.	.455	
t-test for Equality of Means	t	-.069	-.069
	df	28	26.814
	Sig. (2-tailed)	.945	.945
	Mean Difference	-.133	-.133
	Std. Error Difference	1.924	1.924
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower -4.074	Lower -4.082
		Upper 3.808	Upper 3.816

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
BB	Kontrol	15	51.33	6.020	1.554
	Perlakuan	15	52.80	4.212	1.088

Independent Samples Test

		BB	
		Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F	4.822	
	Sig.	.037	
t-test for Equality of Means	t	-.773	-.773
	df	28	25.058
	Sig. (2-tailed)	.446	.447
	Mean Difference	-1.467	-1.467
	Std. Error Difference	1.897	1.897
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower -5.353	Lower -5.373
		Upper 2.419	Upper 2.440

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
BMI	Kontrol	15	13.97	209.50
	Perlakuan	15	17.03	255.50
	Total	30		

Test Statistics^b

	BMI
Mann-Whitney U	89.500
Wilcoxon W	209.500
Z	-.955
Asymp. Sig. (2-tailed)	.340
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.345 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Explore Kelompok

Case Summaries

Fleksibilitas

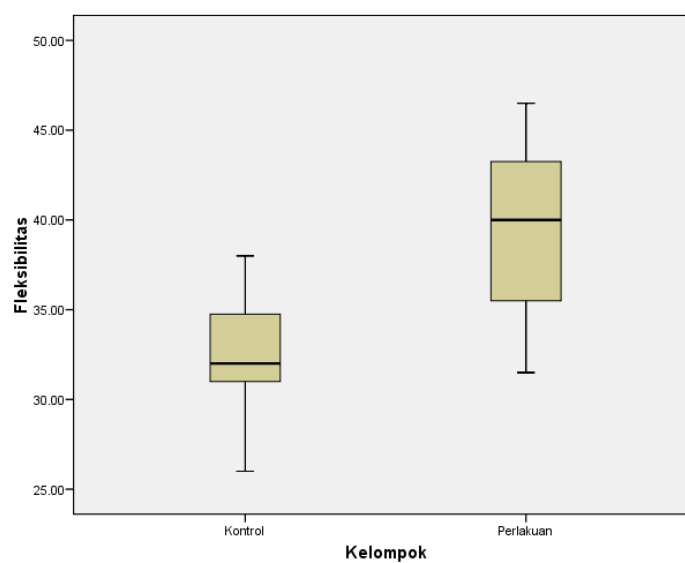
Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Median	Minimum	Maximum
Kontrol	15	32.5000	3.50000	32.0000	26.00	38.00
Perlakuan	15	39.4667	5.17710	40.0000	31.50	46.50
Total	30	35.9833	5.60401	34.7500	26.00	46.50

Tests of Normality

		Shapiro-Wilk		
Kelompok		Statistic	df	Sig.
Fleksibilitas	Kontrol	.961	15	.710
	Perlakuan	.904	15	.109

a. Lilliefors Significance Correction

Fleksibilitas



T-Test

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Fleksibilitas	Kontrol	15	32.5000	3.50000	.90370
	Perlakuan	15	39.4667	5.17710	1.33672

Independent Samples Test

			Fleksibilitas	
			Equal variances assumed	Equal variances not assumed
Levene's Test for Equality of Variances	F		2.666	
	Sig.		.114	
t-test for Equality of Means	t		-4.318	-4.318
	df		28	24.586
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Mean Difference		-6.96667	-6.96667
	Std. Error Difference		1.61353	1.61353
	95% Confidence Interval of the Difference	Lower Upper	-10.27184 -3.66149	-10.29264 -3.64069

Tabel Hasil uji beda umur, tinggi badan, berat badan dan BMI berdasarkan kelompok perlakuan

Variabel	Kontrol	Perlakuan	p
Umur	27,13 ± 2,75	26,87 ± 2,95	0,8 [§]
TB	156,8 ± 5,8	156,93 ± 4,68	0,9 [‡]
BB	51,33 ± 6,02	52,8 ± 4,21	0,4 [‡]
BMI	20,88 ± 2,23	21,47 ± 1,83	0,3 [§]

§ Mann Whitney; ‡ Uji t tidak berpasangan

Tabel Hasil uji beda t tidak berpasangan pada fleksibilitas berdasarkan kelompok perlakuan pilates

Kelompok	Mean ± SD	p
Kontrol	32,5 ± 3,5	<0,001*
Perlakuan	39,47 ± 5,18	

* Signifikan p < 0,05

Lampiran 5. Dokumentasi penelitian



Gambar 7. Gerakan Senam Pilates



Gambar 8. Pengukuran Fleksibilitas Tubuh

Lampiran 6**BIODATA MAHASISWA**

Nama : Dyah Ayu Prabandani

NIM : 22010112110031

Tempat/tanggal lahir : Dili, 25 Juni 1994

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. Sidoluhur Raya no. 18 Tlogosari-Semarang

No HP : 082225004935

E-mail : Ayuprabandani@yahoo.com

Riwayat Pendidikan Formal

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|-------------------|
| 1. SD | : SDN Kartini 01 Semarang | Lulus tahun: 2006 |
| 2. SMP | : SMPN 03 Semarang | Lulus tahun: 2009 |
| 3. SMA | : SMA Ksatrian 01 Semarang | Lulus tahun: 2012 |
| 4. FK Universitas Diponegoro | | Masuk tahun: 2012 |